

## Paleo Apfel-Walnuss-Kuchen

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

40  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 1 Kuchen

#### Für den Kuchen

2 Eier  
4 Esslöffel Kokosöl + 1 EL zum Einfetten  
8 Esslöffel Ahornsirup  
1/2 Teelöffel Apfelessig  
200 g Mandelmehl  
1/2 Teelöffel Backpulver  
1 Prise(n) Salz

#### Für das Topping

1 grüner Apfel (z.B. Granny Smith)  
3 Esslöffel Kokosöl  
50 g Kokosblütenzucker  
2 Teelöffel Zimt  
50 g Walnüsse

#### Besonderes Zubehör

kleine Kastenform (ca. 13 x 24 cm)  
Küchenmaschine

sich auch die Paleo-Anhänger sicher ...

- 1 -

Backofen auf 180 °C vorheizen. Kastenform mit Kokosöl einfetten.

- 2 -

Für den Kuchen Kokosöl schmelzen. Alle Zutaten in einer Küchenmaschine zu einem glatten, zähen Teig verarbeiten. In die Backform geben und glatt ausstreichen.

- 3 -

Für das Topping Kokosöl schmelzen. Walnüsse hacken. Apfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Alles mit restlichen Zutaten vermengen und auf dem Teig verteilen. Im heißen Ofen ca. 25 Minuten backen. Ofen ausschalten und Kuchen weitere 15 Minuten im warmen Ofen ziehen lassen. Vor dem Anschneiden auskühlen lassen.

Wenn säuerliche Äpfel, knusprige Walnüsse und Mandelmehl zusammen in die Backform hüpfen und sich mit Zimt und Kokosblütenzucker berieselnd lassen, ist es eindeutig Zeit für Apfelkuchen! Das war bestimmt auch bei den Naschkatzen in der Steinzeit schon so - da sind